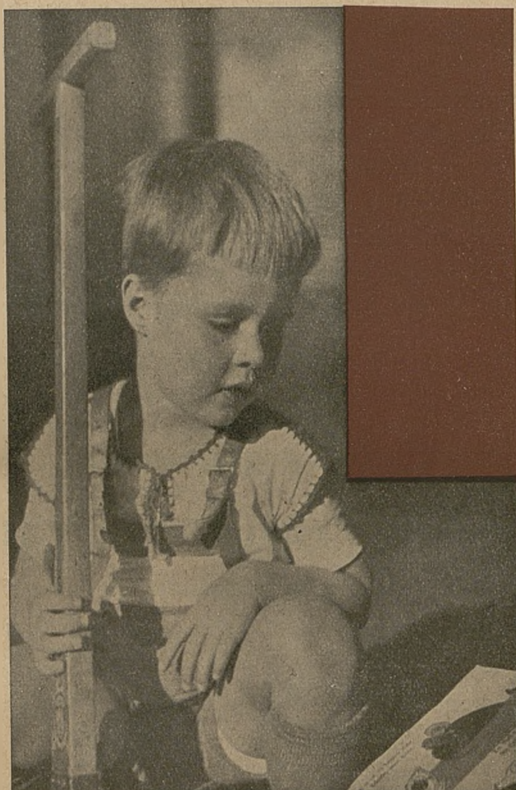
40 GR.

MOJE DZIECKO



MIESIĘCZNIK DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW

ROK III KWIECIEŃ 1937 Nr. 8

TREŚĆ NUMERU:

Do P. P. Prenumeratorów

Nie zwlekajcie z zapisaniem się na członka Towarzystwa Przyjaciół Przedszkoli, gdyż do jesieni musimy zebrać odpowiednie fundusze na uruchomienie chociaż kilkunastu nowych oddziałów przedszkoli.

Mamy w Polsce 3 miliony dzieci w wieku przedszkolnym. Nie może ich wychowywać ulica — muszą pozostać pod opieką przedszkoli.

Załączonym blankietem wpłaćcie natychmiast chociażby najdrobniejszą sumę — przyczyni się ona do powstania nowego przedszkola.

Zarząd Towarzystwa Przyjaciół Przedszkoli.

Cele i zadania Towarzystwa Przyjaciół Przedszkoli

(wyciąg ze statutu).

§ 2.

Towarzystwo jest instytucją, powołaną do życia przez Związek Polskiego Nauczycielstwa Przedszkoli i Wychowawców, w celu wciągnięcia do akcji rozbudowy przedszkoli na terenie Polski i propagowania sprawy wychowania przedszkolnego wśród najszerszych warstw społeczeństwa.

§ 6.

Celem Towarzystwa jest:

a) dążenie do utworzenia takiej ilości przedszkoli, by każde dziecko w wieku przedszkolnym znalazło miejsce w przedszkolu,

b) dążenie do podniesienia poziomu wychowawczego przedszkoli, zgodnie z wymaganiami nowoczesnej pedagogiki.

§ 7.

Cele swoje Towarzystwo realizować będzie z zachowaniem obowiązujących przepisów prawa przez:

a) zbieranie funduszów z urządzanych imprez, prowadzenia przedsiębiorstw dochodowych, przyjmowania darowizn i zapisów, oraz ze składek członkowskich,

b) popieranie i subwencjonowanie przedszkoli, zakładanych i utrzy-

mywanych przez organizacje społeczne, samorządowe i osoby prywatne.

c) uzgadnianie w tej dziedzinie wysiłków samorządów z wysiłkami szerokiego ogółu społeczeństwa,

d) zakładanie i utrzymywanie przedszkoli własnych, za zezwoleniem władz szkolnych,

e) udzielanie pożyczek na budowę i zakładanie przedszkoli,

f) organizowanie przedszkoli eksperymentalnych,

g) organizowanie kursów i odczytów dla wychowawczyń przedszkoli,

h) przychodzenie z pomocą materialną wychowawczyniom przedszkoli, chcącym uzupełnić swą wiedzę zawodową w zakresie studiów wyższych,

i) wydawanie i finansowe popieranie wydawnictw w zakresie wychowania przedszkolnego,

j) nawiązywanie kontaktu z wszelkiego rodzaju instytucjami, zajmującymi się sprawami wychowania przedszkolnego,

k) składanie memoriałów do władz w sprawie potrzeb przedszkoli,

l) organizowanie odczytów dla rodziców z dziedziny wychowania przedszkolnego,

ł) subwencjonowanie instytucyj, produkujących niezbędne pomoce pedagogiczne dla przedszkoli.

§ 10.

Członkami zwyczajnymi Towarzystwa mogą być wszyscy obywatele narodowości polskiej. Członkiem Towarzystwa zostaje ten, kogo na członka przyjmie Zarząd Oddziału, na podstawie złożonej pisemnej deklaracji, opatrzonej własnoręcznym podpisem zgłaszającego się, a Zarząd Główny przyjęcie to zaakceptuje.

Członkowie zwyczajni płacą jednorazowo składkę roczną, płatną z góry, w wysokości ustalonej przez Zarząd Główny Towarzystwa. W wyjątkowych wypadkach składka może być uiszczana ratami. Decyzja w tej sprawie należy do bezpośrednich władz stowarzyszenia.

Członkowie popierający wpłacają składki członkowskie w dowolnych terminach za dowolny okres czasu i w dowolnej wysokości poczynając od 50 gr.

Członkowie dożywotni wpłacają składkę jednorazowo w wysokości od 50 zł w zwyż.

Członkowie dożywotni nie mogą korzystać z praw, zastrzeżonych dla członków zwyczajnych i honorowych w § 12 lit. a i b.

Do bieżącego numeru „MOJEGO DZIECKA" załączamy jako bezpłatny dodatek, bajeczkę dla dzieci p. t. „Przygoda Tadzia na rowerze", z ilustracjami do pokolorowania.

Zmiany w odżywianiu dzieci na wiosnę

Oto zjawiły się i codzień są większe pączki na krzakach, a pierwsza trawka dyskretnie zazieleniła pola. Ziemia i cała przyroda budzi się z zimowego snu i sygnalizuje nam szybkie zbliżanie się wiosny.

W organiźmie człowieka, a zwłaszcza dziecka, wraz z nadchodzącą wiosną następuje nie mniejsza przemiana, niż w całej otaczającej przyrodzie. Zupełnie więc innego pożywienia potrzebujemy w zimie i na wiosnę. Wszystko co spożywamy przetwarza się w organiźmie, jakby spala się w nim, dostarczając nam energii ciepła i sił żywotnych.

W czasie zimowym dziecko marznie, trzeba mu więc dostarczyć takich pokarmów, które wytwarzają jak najwięcej ciepła w organizmie. Są to przede wszystkim tłuszcze.

Na wiosnę zaś, kiedy słońce zaczęło dobrze przygrzewać, nie potrzebujemy już tak dużo tłuszczów, stanowiących nasz zimowy „opał", natomiast na pierwszy plan wysuwają się inne potrzeby. Dziecko teraz zaczyna intensywnie rosnąć i rozwijać się. Musimy mu więc z pokarmem dostarczyć „materiału budowlanego".

Podstawą budowy naszego ciała jest kościec. Na kościach bowiem utrzymuje się ciężar całego ciała: mięśnie, wnętrzności, głowa itd.

Aby utrzymać ten ciężar, nie uginając się i nie łamiąc, kości muszą być odpowiednio twarde i mocne.

Muszą więc zawierać w sobie dużo wapnia i fosforu. Produktów tych powinniśmy koniecznie dostarczać dzieciom w pokarmie w jak największej ilości. Aby jednak wapń i fosfór z pokarmów przedostał się do kości i został przez nie wchłonięty, potrzeba jeszcze jednego czynnika, mianowicie w pokarmie muszą być jeszcze duże ilości tak zwanych witamin. Witaminy są to specjalne ciała chemiczne, które pobudzają wzrost dziecka i wpływają na lepszy rozwój kości i całego organizmu.

Jakie pokarmy zawierają w sobie witaminy? Najwięcej ich posiadają owoce: pomarańcze, jabłka, cytryny, truskawki it.d., wszelkie jarzyny: sałata, marchew, rzodkiewki, pomidory, szpinak, dalej tran, mleko i jaja.

Ponieważ w zimie trudno jest o tanie owoce i świeże jarzyny, w gotowanych zaś jarzynach witaminy częściowo giną, dostarczamy dzieciom witamin w mleku i w tranie. Jednakże na wiosnę zapotrzebowanie organizmu na witaminy, wapń i fosfór znacznie wzrasta i dlatego w jadłospisie dziecka na pierwszym miejscu postawić musimy owoce i jarzyny. Wapń i fosfór bowiem zawarte są też w niektórych owocach i jarzynach, a więc w pomarańczach, sałacie, ogórkach, poza tym zaś w mleku i jajach.

Aby więc zapewnić jak najlepszy rozwój naszym dzieciom, podawać im będziemy: jak najwięcej jarzyn w stanie **surowym**, gdyż przy gotowaniu witaminy częściowo giną. Należy tu wymienić: sałatę, rzodkiewkę, mar-

chew (oskrobaną do gryzienia, lub sok z marchwi), pomidory, ogórki. Z jarzyn **gotowanych** dajemy dzieciom przede wszystkim szpinak, który zawiera dużo żelaza i dobrze wpływa na rozwój dziecka. Poza tym staramy się dawać jaknajwięcej wszelkich owoców i jagód w miarę ich zjawiania się na rynku.

Wszelkie owoce i jarzyny przed spożyciem należy dokładnie obmyć.

Naturalnie, oprócz jarzyn i owoców, w skład pokarmów dziecka wchodzą i rzeczy podstawowe jak mięso, kaszy i wyroby mączne, dostarczające niezbędnych dla ludzkiego życia składników, tak zw. białek, węglowodanów i tłuszczów.

Jadłospis dziecka wiosną i latem wygląda mniejwięcej tak: dziecko jada 5 razy dziennie.

I śniadanie: mleko lub kakao, i bułka albo chleb z masłem, miodem czy marmeladą.

II śniadanie: (najlepiej na świeżym powietrzu): chleb z masłem i rzodkiewką lub szczypiorkiem, oraz pomarańcza, jabłko lub marchewka.

Obiad: 1) Zupa (najlepiej jarzynowa), 2) Mięso (nie więcej niż 10 dekagram., a dla 4—5-letnich dzieci nawet 5 dekagram., i nie częściej niż 4 razy w tygodniu), w dnie bez mięsne kasza, kluski. Do tego jarzyny surowe (sałatka w śmietanie, rzodkiewka, ogórek) lub gotowane (szpinak, groszek zielony, buraki, brukiew, kartofle, marchew), 3) Na deser: jagody lub owoce na surowo albo w kompocie.

Podwieczorek: chleb z masłem lub miodem, mleko i owoce (jagody lub jarzyny na surowo).

Kolacja: jarzyny, kaszki lub kluseczki, czasem jajko, oraz mleko lub kakao, chleb z marmeladą.

W razie braku owoców czy ich drożyzny, na uwagę zasługuje sok z cytryn, zawierający dużo witamin. Można z niego robić lemoniadę (z wodą i cukrem) albo używać jako przyprawy do potraw (do sałaty).

Wogóle pamiętajmy, że nie wszystkie z wymienionych wyżej jarzyn i owoców ukażą się odrazu po cenach przystępnych dla wszystkich. Zaopatrujmy też w nie nasze kuchnie stopniowo, zaczynając od taniego szpinaku i rabarbaru, przechodząc przez szczypiorek i rzodkiewkę do sałaty, groszku i innych, — w miarę napływania tych produktów na rynek.

Dr. Stanisław Bendarzewski.

Wiosenne odżywianie dzieci

Dnia 14 kwietnia r. b. (środa) o godz. 18-ej w lokalu Związku Pań Domu, Nowy Świat 9, I piętro, odbędzie się pokaz z próbowaniem potraw p. t.: „Wiosenne odżywianie dzieci", który poprowadzi znana instruktorka Związku p. Witkowska.

Na pokazie panie będą mogły nabyć odpowiednie przepisy i zasięgnąć fachowych wskazówek.

Szczepmy dzieci przeciw chorobom zakaźnym

Jak wiemy choroby zakaźne są wywoływane przez bakterie, zwane inaczej zarazkami. Istnieje bardzo dużo rozmaitych bakterii dla człowieka szkodliwych, lub nieszkodliwych. Wiemy również dobrze, że z zarazkami możemy walczyć tak, aby nie dopuścić do powstania choroby. Możemy przez zachowywanie czystości i przepisów higieny uniemożliwić hodowanie się u nas zarazków, bądź też drogą sztuczną uzbroić nasz organizm w odporność taką, by wtargnięcie do niego zarazka — które często jest dziełem przypadku nie powodowało choroby. Cóż to znaczy? Otóż badania naukowe wykazały, że człowiek, który przebył chorobę zakaźną staje się odporniejszy, czyli na nią powtórnie nie zapada. Znaczy to, że w organiźmie powstały jakieś ciała, które potrafią zniszczyć zarazki danej choroby. Dalsze badania wykazały, że chorobę można przebyć, że tak powiem, sztucznie. Dzieje się to przez szczepienie czy wprowadzenie do organizmu płynu (zawiesiny) zawierającego dane zarazki. Zabieg ten powoduje powstanie ciał, które potrafią zniszczyć zarazki.

Zamiast dopuścić do choroby, co często jest groźne dla życia, szczepimy daną chorobę. Jedynym wtedy kłopotem, zresztą niegroźnym dla zdrowia, jest przejściowe podniesienie gorączki, a skutek taki, że dziecko jest zabezpieczone.

Co jest właściwie celem mego artykułu? Podkreślenie faktu, że oprócz nowych szczepień przeciw ospie — szczepi się teraz przeciw innym chorobom, a zwłaszcza przeciw błonicy czyli dyfterytowi i płonicy czyli szkarlatynie. To pierwsze szczepienie jest już ustawowe w pewnych częściach Polski — a stanie się ustawowym w w innych częściach w roku przyszłym.

Zabieg ten odbywa się w ośrodkach zdrowia bezpłatnie. Szczepi się dziecko dwukrotnie w odstępach 2 do 3 tygodni. Szczepienie obejmuje dzieci do 10 lat obowiązkowo. Zdarza się czasem u dzieci po szczepieniu, jak pisałem wyżej, odczyn w postaci gorączki. Nie należy tym się martwić, a poprostu zaraz po zabiegu zrobić na nóżkę — bo w nóżkę się szczepi — kompres z płynu Burowa pod ceratką.

Pamiętać jednak należy, by materiały do kompresu były odkażone.

Pesymistom, którzy się tej kilkugodzinnej gorączki boją, odpowiem — szczepcie dzieci, gdyż lepsza jest kilka godzin trwająca, a niczym nie grożąca gorączka, niż ciężka i długa choroba, powodująca duże wycieńczenie, a czasem i śmierć, lub trwałe kalectwo.

Dr. A. F.

Estetyczne, praktyczne i tanie ubieranie dzieci

Przyjemnie jest widzieć na ulicy, na spacerze z rodzicami, dzieci ładnie poubierane, kiedy grzecznie idą w czyściutkich ubrankach. Na odwiedziny do znajomych każda matka stara się, jak może, aby swoje pociechy ładnie ubrać.

Spróbujmy jednak przyjść niespodziewanie do domu, w którym są dzieci. Oczywiście w wielu domach matki dbają stale o swoje pociechy i w każdej porze starannie je ubierają. Niestety, w większości rodzin ładne i estetyczne ubranie dzieci bywa tylko „od wielkiego dzwonu" — na wizytę, święto, czy spacer z rodzicami. Na „po domu" dzieci wyglądają często poprostu niechlujnie. Jeżeli nawet mają dość dużo ubrań i często je zmieniają, to przecież zawsze młodsze dzieci noszą jakieś sukienki „na wyrost", wypłowiałe i brzydkie.

Tak być nie powinno. Dzieci od małego muszą się przyzwyczajać, że zarówno czystość ciała jak i chociażby najtańsza, ale zgrabnie uszyta odzież dają świadectwo o kulturze danego człowieka. Przyjemny wygląd zewnętrzny daje każdemu dobre samopoczucie i pewność siebie.

Jest jeszcze jedna rzecz ważna, o której zawsze pamiętać musi matka, pani domu. Jeśli dbamy o to, by nasze dzieci świeżo i ładnie wyglądały, jeśli chcemy je wdrożyć do tego, to wiedzmy, że najwięcej tu zdziała dobry przykład. A więc, troszcząc się o dzieci, niech matka nie zapomina o sobie. Niechaj dziecko, które może po latach wzniesie się na nieco wyższy szczebel społeczny czy majątkowy niż jego rodzice, nie odczuwa później przykro różnicy poziomu kulturalnego, która się, między innymi, wyraża w schludnym i miłym dla oka wyglądzie zewnętrznym.

Oczywiście w trudniejszych warunkach materialnych nie można sobie pozwolić na sprawianie wielu rzeczy. Ale praktyczna i staranna matka rodziny potrafi nawet tę skąpą ilość ubrań dla siebie, męża i dzieci tak dobrze obmyśleć i w staranności utrzymać, żeby zarówno od święta jak i „na po domu" wszyscy zawsze wyglądali, jak się należy.

Teraz nadeszła pora, kiedy czas najwyższy zająć się sprawami letniego ubrania rodziny. Nie trzeba tego odkładać na ostatnią chwilę. Wiosna i lato przychodzą u nas tak szybko, że z doświadczenia wiemy, jak często, prawie nagle „wyskoczy" cudny i ciepły dzień, powstaje projekt jakiejś wycieczki wspólnie ze znajomymi, tymczasem trzeba z miłych planów zrezygnować, gdyż połowa członków rodziny jeszcze nie ma odpowiedniego ubrania.

Staranna gospodyni zawczasu obmyśla co i komu z ubrania jest potrzebne. Wyciąga z kufra czy szafy wszystkie wiosenne i letnie rzeczy i zastanawia się nad każdą sztuką

osobno. Rzadko kiedy tak bywa, żeby zeszłoroczną suknię czy ubranie można było od razu na siebie włożyć. Nie mówimy tutaj nawet o modzie, ale każda rzecz, której przez dłuższy czas się nie nosiło, wymaga bodaj uprasowania, oczyszczenia, prania czy reperacji. Jeżeli nie pozwolimy dzieciom czy starszym wkładać na siebie letniego ubrania trochę podartego czy niedość świeżego, unikniemy później trudniejszych znacznie reperacji, kiedy małe rozdarcie zamieni się na dużą dziurę.

W większej rodzinie zwykle jest zwyczaj, bardzo zresztą słuszny, donaszania odzieży starszych przez młodszych. I tu trzeba koniecznie zwrócić uwagę, iż naprawdę bardzo rzadko kiedy ubranie z jednej osoby bez poprawek może nosić druga. Nawet młodszy o rok chłopiec zwykle nie może korzystać bez przeróbki z ubrania po starszym bracie. Trzeba albo skrócić rękawy, albo zwęzić w bokach, przesunąć guziki. Kilkunastoletnia dziewczynka również bez przeróbki nie może nosić sukni matki. Figura dorosłej osoby zawsze jest inna, niż figura podlotka. Nie wystarczy tutaj ściągnięcie w talii ciaśniejszym paskiem.

W wielu domach matki mało sobie robią z tego, że dziecko nosi ubranie, w którym wygląda jak w pożyczonym. Jednak naprawdę nie należy zaniedbywać starań, żeby dzieci wyglądały porządnie. Często poprawka jest mała i łatwa do zrobienia, a podjęty trud rzeczywiście się opłaci.

Tu trzeba zaznaczyć, że praktyczniej jest niekiedy wydać parę groszy na fachową robotę. Jeśli płaszcz ze starszego syna jest już na niego za mały, a jeszcze na tyle porządny, że możemy go oddać młodszemu synowi, wówczas bezpieczniej, aby konieczne poprawki zrobił ktoś, kto to potrafi, a nie sama matka, która wprawdzie ma najlepsze chęci, ale na robocie krawieckiej nie zawsze się zna.

Żeby być dobrze ubranym, nie koniecznie trzeba dużo wydać. Dobry gust i wrodzona praktyczność to jeszcze więcej niż pieniądze. W domu nic nie powinno się zmarnować. Ładny i dobry materiał, nawet ze zniszczonej sukni czy bluzki, zawsze przydać się może na jakieś przybranie czy skombinowanie z kawałkiem nowego. Często pomysłowa gospodyni potrafi najtańszym kosztem ładniej dzieci ubrać, niż taka, która pójdzie do magazynu i za drogie pieniądze kupi sukienki może nawet narazie ładne, ale takie, które trudno prać i niewygodnie nosić.

Ubranie dla dzieci musi być specjalnie praktyczne. Nie może także zbyt drogo kosztować, gdyż zrozumiałe, iż matka pragnie jak najdłużej takie ubranie oszczędzać, a więc zatruwa życie sobie i dziecku ciągłymi uwagami i przestrogami. Dziecko jest z natury ruchliwe i chce się bawić. Nie można mu w tym przeszkadzać. Szczególnie letnie sukienki dziecka powinny być uszyte z materiału niedrogiego i dobrego do prania. Najlepsze są tu kretony i perkale. Dla małych

dziewczynek zamiast strojnych sukienek można uszyć ładne fartuszki, które wkładamy na zupełnie skromną sukienkę, jeśli idziemy z dzieckiem na wizytę czy spacer. Fartuszki zawsze łatwiej uprać, niż sukienki, zwłaszcza jedwabne czy markizetowe.

Hanna Koryzna.

Artykuł dyskusyjny

DOBRZE WYCHOWANI RODZICE — TO DOBRZE WYCHOWANE DZIECI

Artykuł ten drukujemy na zasadach swobodnego wypowiadania się rodziców na łamach naszego czasopisma bez zajmowania jakiegokolwiek stanowiska przez redakcję.

Tyle się mówi i pisze o wychowaniu dzieci i młodzieży. Kwestia ta niemal nie schodzi z porządku dziennego. I słusznie. Tak być powinno. Ale istnieje pewna sprawa, która ściśle łączy się z pierwszą, a którą pragnę tu omówić... Mianowicie: kto wychowuje rodziców?

Cóż się znowu takiego stało? — zapytacie. Cóż to za alarm niepotrzebny — powiecie ze zdziwieniem. Otóż, niestety, alarm taki u nas jest najzupełniej usprawiedliwiony!

Dowody? Proszę bardzo! Mamy ich aż nadto! Są pisma codzienne, a w nich, zwykle w formie notatki dziennikarskiej, bez zbytniego bicia na trwogę, takie oto doniesienia:

Chłopiec, — bo częściej się zdarza, że jest to chłopiec, — wiek od 10-ciu lat wzwyż, albo czasem nawet mniej, popełnił samobójstwo w obawie przed gniewem rodziców za złe stopnie w szkole.

Albo, dla odmiany:

11-letnia dziewczynka truje się, bo żyć dalej nie może w obawie przed złym i despotycznym ojcem. W tym wypadku grozę sytuacji zwiększał fakt, że dziecko miało macochę, którą kochało. Macocha była dla dziecka dobra, jedynie ojciec teroryzował dziewczynkę.

Chcecie więcej faktów? Proszę bardzo, przecież niemal dzień każdy przynosi coś nowego z tej ponurej dziedziny życia. Ale przytoczę tutaj wypadek, który wydaje mi się specjalnie potworny.

Dziewczyna ma nieślubne dziecko. Dziecko jest miłe, zdrowe i ładne. Mimo to kobieta nienawidzi je od urodzenia i maltretuje na wszelkie sposoby. Wreszcie matka wychodzi zamąż i dziecko znajduje w tym obcym człowieku obrońcę i przyjaciela... Nic to jednak nie pomaga. Pod nieobecność męża matka zabiła dziecko. Przyglądało się temu dwóch mężczyn, którzy właśnie w tym czasie znajdowali się w izbie. Pozwolili matce dokonać zbrodni, nie wtrącając się, nie ratując dziecka... Cóż, przecież to matka, wolno jej, zeznawali w sądzie.

A ostatnio, przypominacie sobie zapewne? Krótka wiadomość o tym, że 9-letni chłopiec powiesił się w stodole na rzemieniu, bo się bał ojca. Zepsuł kawałek płotu... Biliby go...

Porządnie by go zbili zapewne. Tacy rodzice umieją bić, jeśli ich dzieci wolą śmierć niż takie bicie.

Zwłaszcza samobójstwa małych dzieci są objawem zatrważającym.

Nie będzie też wcale przesadą, gdy powiemy, że życie dziecka u nas nie jest naogół tak cenione i chronione, jak się to dzieje bodaj w Japonii.

Ale jest jeszcze jedna rzecz, która zastanawia. Mianowicie, czemu jednostki lepsze, bardziej uświadomione społecznie i kulturalnie, których przecież znaczna liczba znajdzie się w każdym środowisku, w każdej gromadzie ludzkiej, czemu właśnie ci nie reagują na krzywdę dziecka, i nie zapobiegają, w miarę możności, przestępczości rodziców?

Przecież fakt, że rodzice katują dziecko, nie da się tak łatwo ukryć. Dziecko bite — krzyczy. Głodzone — marnieje i niknie w oczach. Dlaczegóż tedy ci, którzy to widzą lub choćby domyślają się tylko, nie zareagują czynnie?

Bo nie mają ku temu żadnych uprawnień! Władza rodziców nad dziećmi jest u nas zbyt mało kontrolowana. Wtrącenie się osoby obcej w sprawy rodziców i dzieci, naraża częstokroć na wielkie nieprzyjemności ze strony nie tylko osób zainteresowanych, lecz nawet obcych, przygodnych widzów.

To rodzice! Mają prawo! — słyszy się niestety zbyt często.

Otóż takie pojęcia, które tkwią dotychczas niewzruszenie w umysłach większości, należałoby podważyć aż do podstaw: **Trzeba zacząć więcej myśleć o wychowywaniu rodziców!**

Wychowanie takie jest już wprawdzie częściowo rozpoczęte. Szkoły prowadzą pogadanki z rodzicami, pouczają ich jak należy postępować z dziećmi w domu.

Lecz mamy przecież rodziców, dla których tego rodzaju wskazówki są nie wystarczające. Rodziców wyrodnych nie pouczy nawet najlepsza pogadanka.

Tylko szereg ostrych zarządzeń, stosowanie surowszych, niż dotychczas, kar, powołanie opiekunów społecznych, posiadających prawo do pewnych egzekutyw, takich choćby, jakie mają członkowie Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami, wreszcie utworzenie opiekuńczej organizacji społecznej, która by objęła swym zasięgiem całe społeczeństwo, przymusowo, oto zarządzenia, które bezwątpienia zaradziłyby choć w części dziecięcej niedoli.

Rodzice, źle obchodzący się z dzieckiem, nie zdają sobie zazwyczaj sprawy, że dziecko może im w przyszłości odpłacić tym samym.

Poza tym źli rodzice nie wiedzą jakimi są szkodnikami społecznymi, przysparzając krajowi ludzi spaczonych, przesyconych goryczą i żalem, osobników zazwyczaj cherlawych, o zmarnowanym zdrowiu i nerwach.

Dla tych przyczyn, w interesie społecznym, należy jak najenergiczniej zabrać się do tępienia objawów szkodliwych, a w akcji tej winno współdziałać całe światłe społeczeństwo.

Alma Stodolska

O wywabianiu plam

Zanim włożymy nasze wiosenne i letnie ubrania, przeglądamy je zwykle starannie, reparujemy, czyścimy, słowem doprowadzamy je do należytego wyglądu. Jak odświeżyć całą i dobrą, lecz splamioną sztukę?

Do roboty tej trzeba mieć pewną umiejętność, a także sporo cierpliwości. Dlatego lepiej jest nawet włożyć suknię z plamą, niż wywabiać ją w pośpiechu. Wtedy w ogóle można całą suknię zmarnować.

Nie zostawiajmy plam zbyt długo, gdyż jeśli się zestarzeją trudniej je wywabić.

Przede wszystkim przypominamy sobie, albo badamy, z czego dana plama powstała, oraz zwracamy uwagę na materiał, na którym się ona znajduje.

Plamy z tłuszczu usuwa się tylko za pomocą **środków rozpuszczających.** Tłuszcz przenika tkaninę, wciska się pomiędzy jej włókienka. Często bywa, że po powierzchownym tylko usunięciu takiej plamy po pewnym czasie wystąpi ona na nowo.

Wywabiając plamy z tłuszczu stosujemy sposób następujący: Na szklannej płytce kładziemy ręcznik czy chusteczkę, a na to tkaninę poplamioną. Małą włosianą szczoteczką, umaczaną w którymś ze środków rozpuszczających, a więc np. w spirytusie, uderzamy w plamę, ale nie obok niej. Tłuszcz przejdzie z tkaniny zaplamionej w podkładkę. Można zamiast spirytusu użyć benzyny, amoniaku czy kwasu octowego.

Można też pokrywać plamy tłuste rodzajem ciasta np. z benzyny i magnezji. Gdy benzyna wyparuje, cały tłuszcz znajdzie się w proszku magnezjowym i plama zniknie.

Dobrze także jest plamy z tłuszczu, np. z oliwy czyścić mąką kartoflaną.

Zastarzałe plamy z tłuszczu przed właściwym czyszczeniem zmiękczamy gliceryną, poczym tkaninę pierzemy w mydle albo czyścimy jakim środkiem rozpuszczającym w sposób podany poprzednio.

Plamy od owoców, według starego zwyczaju, przede wszystkim na świeżo posypujemy solą. Następnie zmywamy je gorącym lub kwaśnym mlekiem. Jeżeli to nie pomaga, używamy burmolu, który kupuje się w składzie aptecznym.

Plamy od wina czerwonego często zmyć się dają poprostu winem białym. Jednak plamy zarówno z wina jak z wódki wywabiają się dość ciężko. Jeżeli splamiona tkanina nie jest wełniana lub jedwabna, można użyć wody Javelle'a.

Plamy od rdzy wywabiać trzeba możliwie na świeżo. Zagrzewamy sok z cytryny lub 10%-owy roztwór kwasku cytrynowego i tym płynem z góry polewamy plamę. Dobry też jest słaby roztwór soli szczawikowej, ale z tym trzeba postępować bardzo ostrożnie, gdyż łatwo wypala materiał.

Przy czyszczeniu i wywabianiu plam zawsze trzeba pamiętać, iż czyścić należy tylko miejsce zaplamione

i w kierunku od brzegów plamy do jej środka, gdyż tylko w ten sposób można uniknąć brzydkiej brudnawej otoczki, jaka nieodmiennie powstanie, jeśli nie dość uważnie i ze zbyt wielkim rozmachem plamę wywabiać będziemy.

Ubrania kosztowne, z plamami niewiadomego pochodzenia, lepiej jest oddać od razu do pralni chemicznej, a nie ryzykować czyszczenia domowego, przez które można ubranie najzupełniej zniszczyć.

Hanna Koryzna

ODCZYTY DLA RODZICÓW

Instytut Higieny Psychicznej w Warszawie, Puławska 91, doceniając ważność zagadnienia odpowiedniego uświadomienia szerszego ogółu rodziców o właściwym wychowywaniu dzieci, zorganizował cykl odczytów.

Odczyty poruszają zagadnienia higieny psychicznej i wychowania dziecka. Każdy odczyt tworzy zamkniętą całość.

W pierwszych odczytach zostały omówione fazy rozwojowe dzieci od urodzenia do 18 lat, odżywianie dzieci i organizacja dnia dziecka.

Następne odczyty, poczynając od 8 kwietnia, omawiać będą następujące zagadnienia:

1. Jak wychować dziecko na uczciwego człowieka.
2. Jak wychować dziecko na człowieka, który da sobie radę w życiu.
3. Dziecko nieposłuszne.
4. Dziecko leniwe i niezdolne.
5. Dlaczego dziecko kłamie i jak temu zaradzić.
6. Ucieczki i kradzieże.
7. Dziecko nerwowe.
8. Dziecko nieśmiałe.
9. Jak uchronić dziecko od niepożądanego uświadomienia płciowego.
10. O biciu — jak karać.
11. Jak postępować z dzieckiem.

Po każdym wykładzie prelegenci służą słuchaczom indywidualnymi poradami. W razie potrzeby, dzieci nastręczające rodzicom specjalne trudności poddawane mogą być badaniu w poradniach I. H. P.

Wykłady są w lokalu Instytutu, Puławska 91, co czwartek w godzinach 17 — 19. Wstęp bezpłatny.

W.

Wiosna i lato dziecka

Wydział Dziecka Związku Pań Domu zorganizował II-gą Wystawę p. t. „Wiosna i lato dziecka".

Otwarcie nastąpi dnia 25 kwietnia r. b., w niedzielę, o godzinie 12-ej na terenie ogrodu cukierni Bagatela — Dakowskiego.

Wystawa trwać będzie do dnia 2 maja r. b.

Przez czas trwania Wystawy codziennie będą się odbywać pokazy, odczyty, pogadanki dla matek i dzieci.

W dniu otwarcia, t. j. 25 kwietnia,

o godz. 12-ej odbędzie się pokaz, połączony z konkursem na najracjonalniejsze i najładniejsze ubranie dla dziecka.

Wyróżnione ubranka zostaną nagrodzone.

Na wystawie matki będą mogły zobaczyć wszystko, co jest potrzebne dziecku, mianowicie: pokój dziecka, mebelki, sprzęty, ubrania, racjonalne zabawki, książki dla dzieci, oraz czasopisma dla matek.

CO PISZĄ INNI

W numerze 6 dwutygodnika „DZIECKO I MATKA“, *M. Benisławska* porusza bardzo ważną sprawę uzgodnienia kierunku wychowawczego między ojcem i matką i wykazuje jakimi niebezpieczeństwami dla dziecka grozi brak porozumienia rodziców w tej kwestii.

Np.: matka stosuje, szkodliwy zresztą, system chowania dzieci pod kloszem. Myje je w ciepłej wodzie, ubiera zbyt ciepło, nie wyprowadza ich w niepogodne dni na przechadzki, słowem zbytnio je wydelikaca,

> „a tatuś raptem zachęca dzieci do kanonady śniegowej, do saneczkowania z przygodami, odprowadza je do domu z przemoczonymi nogami itd. Widział dzieciaki tak chowane, zdrowe, rumiane, dzielne... Bardzo się dziwi, że doświadczenie z nagłą zmianą fatalnie się nie udało i dzieci leżą w łóżkach pokotem“.

Naturalnie jeszcze gorsze są skutki jeśli rodzice stosują odmienne metody w dziedzinie wychowania ogólnego.

> „A czasem nawet jedna i ta sama osoba... przerzuca się z przesady jednego rodzaju w przesadę rodzaju przeciwnego“.

W ten sposób dziecka się nie wychowa, lecz je zdemoralizuje.

Dr. B. Górnicki w numerze 7 „MŁODEJ MATKI“ zamieścił artykuł p. t. „*Wiosna a układ nerwowy dziecka*“. Oprócz nasileń chorób takich jak gruźlica, tężyczka czy inne, zdarzają się wiosną objawy podrażnienia układu nerwowego u dzieci.

> „z nadejściem wiosny dzieciaki zmieniają trochę swoje usposobienie: są jakieś podniecone, kłótliwe, niespokojne, zaczynają gorzej spać... W szkole nerwowość ta odbija się przede wszystkim na uwadze: dzieciaki zaczynają być roztrzepane, nieuważne na lekcjach i na ogół gorzej się uczą“.

Stąd prosty wniosek, że dziecko należy do wiosny niejako przygotować przez zmniejszenie różnic między zimą a wiosną. Zimowe spacery, wietrzenie mieszkań, stosowanie naświetlań lampą kwarcową, mogą tu bardzo pomóc. Nie mniejsze znaczenie ma tu zastosowanie odpowiedniej diety.

Omawia to w tym samym numerze *dr J. Wyszogrodzki*. Zwraca głównie uwagę na usunięcie wiosną soli z pokarmów dla dzieci malutkich oraz ograniczenie ilości mleka i mięsa u dzieci zdradzających niepokój nerwowy. Tłuszcze natomiast użyte w niewielkiej ilości działają na system nerwowy uspokajająco. Można też podawać dziecku odwar rumianku jako uznany ogólnie środek uspokajający.

Kronika 3 nr. „ŻYCIA DZIECKA“ przynosi pomyślną nowinę o okólniku Ministra Spraw Wewnętrznych. Okólnik brzmi:

„Wobec poważnego znaczenia oświaty przedszkolnej dla fizycznego i psychicznego wychowania młodego pokolenia, wskazanym jest utrzymanie przez związki samorządowe dotychczasowej liczby przedszkoli oraz — o ile pozwala na to równowaga budżetowa — zakładanie nowych przedszkoli, nie tylko w stosunku do wzrostu liczby dzieci w wieku przedszkolnym, ale i istotnych potrzeb życia kulturalnego“.

To samo czasopismo zwróciło się do społeczeństwa z odezwą o popieranie wielce pożytecznego Towarzystwa Przyjaciół Przedszkoli.

Również w „ŻYCIU DZIECKA“ *Stanisław Dobrowolski* opublikował znamienny artykuł p. t. „*Idea kongresu dziecka*“. Autor dowodzi, że:

„położenie dziecka jest poniżej poziomu naszego życia, jest ono gorsze i cięższe niż sytuacja nas, ludzi dorosłych“.

Dziecko bowiem jest wrażliwsze i delikatniejsze. Jest bezbronne i niedoświadczone, jest zdane na łaskę i niełaskę dorosłych.

Jeżeli idzie o przyczyny złego położenia dziecka, autor widzi je w ogólnie złym położeniu materialnym kraju, w małej kulturze społeczeństwa, oraz w braku zainteresowania się dzieckiem u starszych.

„I z tego poczucia zrodziła się idea ogólnopolskiego kongresu dziecka, jako forma walki z krzywdą i niedolą dziecięcą. Walka ta — zdajemy sobie sprawę — nie jest ani prosta, ani łatwa, ani krótkotrwała“.

WIADOMOŚCI PRAKTYCZNE

LEJEK SZKLANNY Z BUTELKI

Bardzo chętnie taki lejek sporządzi w domu uczeń czy uczennica, którzy w szkole uczą się robót ręcznych. Szklanny lejek praktyczny jest do filtrowania soków, a więc przyda nam się doskonale latem.

Należy wziąć czysto wymytą butelkę, najlepiej z białego szkła, i przeciąć ją na pół. Różne są tu sposoby. Można butelkę przewiązać sznurkiem zmaczanym w nafcie czy denaturacie. Do wysokości sznurka nalewamy wody i sznurek zapalamy. Szkło odpryśnie równo. Oczywiście przy tej robocie powinien asystować ktoś starszy, żeby dzieci nie spowodowały pożaru. Można też zrobić inaczej. Butelkę obwiązujemy dwoma paskami papieru. Zaczepiamy mocny sznurek np. o klamkę i okręciwszy butelkę tym sznurkiem piłujemy ją. Gdy szkło jest już z powodu tarcia zupełnie gorące, polewamy butelkę zimną wodą.

Kiedy butelkę w ten czy inny sposób już mamy przeciętą, umieszczamy w szyjce korek, w którym znajduje się kawałek szklannej rurki. Jednak nawet i bez tego lejek jest gotowy.

Ostre brzegi szkła ścieramy papierem szmerglowym lub specjalnym proszkiem, który można nabyć w składzie aptecznym.

Hanna Koryzna

Dzieci słuchają radia

W najbliższą środę, 14. IV. o godz. 16.10 nadana będzie z Katowic audycja dla dzieci młodszych p. t. „Kukiełki śląskie" i „Strachy w bibliotece", w opracowaniu Heleny Krzemienieckiej z piosenkami Tadeusza Mayznera i Władysława Muzyka — Żmudzkiego.

W sobotę, 17. IV. usłyszymy audycję p. t. „Związek czterech zuchów". Jest to przekład z niemieckiego słuchowiska Adolfa Matheusa.

Prócz tego warto będzie wysluchać następujących audycyj:

W środę, 21. IV. o godzinie 16.10, ciekawe słuchowisko, a właściwie obrazek z dzieciństwa Elizy Orzeszkowej, p. t. „Mała Zuzia", Gabrieli Pauscherowej.

W czwartek, 22. IV. o godz. 16.20 dialog p. t. „ Hokus, pokus, dominicus" Jerzego Gerżabka z Poznania.

W piątek, 23. IV. ze Lwowa słuchowisko p. t. „Sosna" według Themersona (z angielskiego).

W sobotę, 24. IV. o godz. 14.30 z Poznania słuchowisko p. t. „O czym szumi las", które poprzedzi ciekawy konkurs dla dzieci na temat „Dlaczego powinniśmy kochać i szanować las". Za najlepsze odpowiedzi konkursowe uczestnicy otrzymają piękne nagrody.

W dniu tym obchodzimy „Dzień lasu", stąd też tematy audycyj dziecięcych dostosowane są do tej uroczystości.

We wtorek, 27. IV. obrazek Lucyny Krzemienieckiej p. t. „Przyszła koza do woza" dla dzieci młodszych, i wreszcie

w środę, 28. IV. audycja p. t. „Powiadały ptaki wiośnie co widziały gdzie pieprz rośnie" Józefa Sorokowicza.

O TYM WARTO WIEDZIEĆ

W najbliższym czasie ma się ukazać nowy regulamin egzaminów wstępnych do gimnazjów. Według tego regulaminu kandydaci do klasy 1 winni mieć ukończonych lat 12, nie mogą jednak przekraczać lat 16.

Egzamin będzie się odbywał w drugiej połowie czerwca. Dzieci dopuszczone do egzaminu klasy 1 podzielone będą na dwie grupy.

Pierwsza grupa kandydatów, złożona z młodzieży, która ukończyła odpowiednią ilość klas szkoły powszechnej, zdawać bę-

dzie egzamin piśmienny z języka polskiego i z arytmetyki z geometrią, a egzamin ustny — z języka polskiego, geografii oraz z arytmetyki z geometrią, przy czym egzaminator z języka polskiego będzie uwzględniał również wiadomości z historii, a egzaminator z geografii — wiadomości z przyrody.

W niektórych wypadkach uczeń może być zwolniony z egzaminu ustnego.

Druga grupa składa się z takich kandydatów, którzy nie mogą się wykazać świadectwem ukończenia odpowiedniej ilości klas szkoły powszechnej.

Ci zdają egzamin piśmienny z języka polskiego i arytmetyki z geometrią, a egzamin ustny z religii, z języka polskiego, z historii, z geografii, z nauki o przyrodzie, z arytmetyki z geometrią.

Kandydaci, którzy nie zdali egzaminu przed wakacjami, mogą go powtórzyć już po upływie dwóch miesięcy, to znaczy zaraz po wakacjach.

A teraz wiadomość, która wobec zbliżających się wakacyj jest szczególnie ważna dla rodziców.

Na podstawie zarządzenia Ministerstwa Opieki Społecznej w roku bieżącym, każde dziecko przed wyjazdem na kolonie musi być obowiązkowo poddane szczepieniom ochronnym przeciw durowi brzusznemu i błonicy.

W najbliższym czasie miejska służba zdrowia poda do wiadomości dni i godziny szczepień, które odbywać się będą w stolicy, w Ośrodkach Zdrowia i Miejskim Instytucie Higieny.

Szczepienia te będą bezpłatne. Rodzice i opiekunowie winni zawczasu pomyśleć o szczepieniu dzieci, bowiem w roku bieżącym ani jedno dziecko nieszczepione nie będzie mogło wyjechać na kolonie.

„*Wiosna w stolicy*" oto hasło, które niewątpliwie przyciągnie do Warszawy liczne rzesze turystów z całej Polski, na zjazd organizowany przez Ligę Popierania Turystyki, w czasie od 17 do 25 kwietnia.

Wszyscy, przybywający w tym czasie do stolicy, będą korzystać z 50 procentowej zniżki kolejowej, udzielanej na zasadzie kart uczestnictwa L. P. T.

Karty zaopatrzone są w kupony uprawniające do wzięcia udziału w licznych imprezach organizowanych w stolicy.

Wydawać je będą biura podróży i kioski Ruchu w całym kraju.

Na obszarze powiatu warszawskiego i województwa łódzkiego wprowadzono stałą i regularną służbę listonoszów wiejskich, którzy w określone dni obchodzić będą wyznaczony teren doręczając adresatom przesyłki pocztowe.

Będzie to bardzo dogodne dla osiedli położonych w oddaleniu od urzędu pocztowego, bowiem u listonosza wiejskiego można będzie nadawać listy, przekazy pocztowe, można również dokonywać wpłat i wypłat w obrocie czekowym i oszczędnościowym P. K. O., kupować znaczki, druki pocztowe, słowem załatwiać wszystkie czynności, wchodzące w zakres poczty.

PRENUMERATA: kwartalnie — 80 gr., półrocznie — 1 zł. 50 gr., rocznie 2 zł. 40 gr.,

OGŁOSZENIA: 1/1 STRONA 150.— ZŁ., 1/2 STRONY 75.— ZŁ., 1/4 STRONY 40.— ZŁ., 1/8 STRONY 25.— ZŁ.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA: WARSZAWA, MARSZAŁKOWSKA 53a M. 24, TEL. 8-96-44. KONTO P.K.O. 16.685
POCZTOWE KONTO ROZRACHUNKOWE 352.

REDAKTOR I WYDAWCA W IMIENIU ZW. POLSK. NAUCZ. PRZEDSZKOLI I WYCHOWAWCÓW *ZOFIA WITKOWSKA*

Zakłady Graficzno-Introligatorskie J. Dziewulski, Warszawa, Senatorska 10